

主食

ネバネバ丼

[1人分] エネルギー：394kcal 塩分：0.1g



材料 [2人分]

- 納豆：60g
- 長いも：200g
- めかぶ：50g
- 小ねぎ：3本
- わさび：適宜
- 醤油：適宜
- 玄米ごはん：320g

作り方

1

長いもはすりおろし、小ねぎは小口切りにします。

2

器に盛った玄米ごはんすべて盛り付け、小ねぎを乗せます。

3

好みの分量のわさびと醤油をかけて、いただきます。